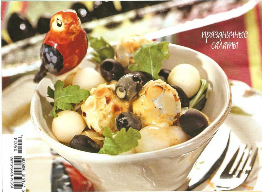
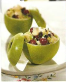
ШКОЛА ГАСТРОНОМА
№24 (56) ДЕКАБРЬ 2008

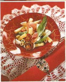
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



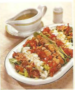
праздничные салаты

ISSN 1819-9488



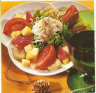


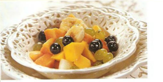




Дорогие друзья!
Последний в уходящем году номер нашего журнала мы решили посвятить салатам. В письмах читателей, особенно перед праздниками, мы часто встречаем вопрос, чем можно заменить традиционные и потому уже надоевшие салаты «Оливье», «Мимозу» и т.д. Вариантов много! В этом выпуске вы найдете самые разные рецепты – от очень сытных салатов до самых легких. Но наш совет: не стоит готовить чересчур сытные салаты – ведь это не единственное блюдо, которое вы поставите на новогодний стол!
Поздравляем вас с наступающим Новым годом!
Желаем здоровья, счастья и удачи.

Ваша редакция





условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- ★ полезный совет
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

содержание





салат с пенне под соусом песто



ЧТО НУЖНО:

- **350 г** пенне
- **125 г** шариков моцареллы
- **150 г** ветчины прошутто
- **300 г** помидоров черри
- **130 г** листьев свежего базилика
- **5 ст. л.** оливкового масла
- **100 г** тертого пармезана
- **2 ст. л.** рубленых грецких орехов
- смесь сухих итальянских трав
- соль, черный молотый перец
- веточки базилика для украшения

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 1009 ккал,
белки – 32,9 г, жиры – 68,2 г, углеводы – 85,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 180 °С. Помидоры вымыть, разрезать пополам, выложить на противень разрезом вверх, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла и посыпать смесью сухих итальянских трав. Запекать 30 мин.

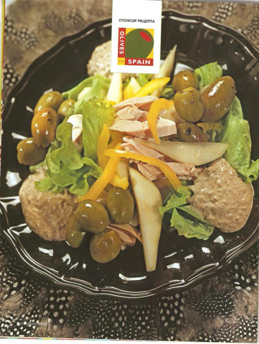
2 В широкой кастрюле вскипятить большое количество воды, добавить горсть крупной морской соли и пенне. Отварить до готовности (время указано на упаковке).

3 Отбросить макароны на дуршлаг и промыть теплой проточной водой.

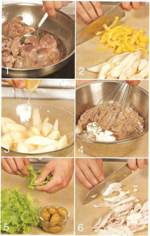
4 Для соуса песто листья базилика вымыть, обсушить и крупно нарезать. Соединить в блендере базилик, 4 ст. л. оливкового масла, 60 г тертого пармезана, орехи и 0,5 ч. л. соли. Измельчить в пюре. Если консистенция пасты получилась очень густая, можно добавить немного кипяченой воды.

5 Ветчину прошутто нарезать тонкими полосками, шарики моцареллы разрезать пополам. Базилик вымыть, обсушить и разобрать на листики.

6 В большой миске аккуратно смешать макароны, ветчину и моцареллу. Немного посолить и посыпать перцем. Переложить смесь в салатник, добавить помидоры и листики базилика. Полить соусом песто.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
OLIVES
from
SPAIN

салат из курицы с грушами



ЧТО НУЖНО:

1	куриная грудка без кожи
200 г	куриной печенки
3	груши
1	лимон
150 г	зеленых испанских оливок без косточек
1	желтый сладкий перец
1 ч. л.	крупнозернистой горчицы
0,5	стакана сметаны
1 ст. л.	растительного масла
300 г	смеси салатных листьев
•	соль, черный молотый перец

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 376,3 ккал,
белки – 24,8 г, жиры – 25,2 г, углеводы – 12,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриную грудку вымыть и отварить в кипящей подсоленной воде, 25 мин. Тем временем печенку промыть, очистить от пленок и жира и обжарить в разогретом растительном масле, 7–8 мин. Переложить на тарелку и дать остыть.

2 Перец очистить от семян и перегородок, промыть и нарезать тонкими полукольцами. Груши очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать дольками.

3 Сложить груши в небольшую емкость, залить соком половины лимона, чтобы не потемнели, и оставить на 7 мин.

4 Сметану взбить. Из второй половинки лимона выжать сок. Обжаренную печенку размять вилкой и смешать с лимонным соком, горчицей, черным перцем, солью и сметаной.

5 Оливки отбросить на дуршлаг и обсушить бумажными полотенцами. Салатные листья промыть и крупно нарвать руками.

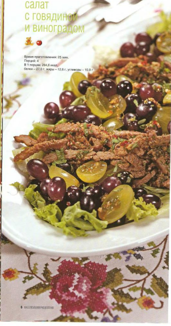
6 Остывшее куриное мясо нарезать небольшими кусочками. В сервировочные тарелки разложить кусочки курицы, оливки, дольки груш, полукольца перца и салатную зелень. По краям тарелок выложить заправку с печенкой.

КСТАТИ

Практически во всех районах Испании оливки и маслины входят в ежедневный рацион испанцев. Зачастую их едят не только как закуску, но и как основное блюдо, в том числе и на завтрак.

Салат с говядиной и виноградом

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 264,6 ккал,
белки – 27,0 г, жиры – 12,6 г, углеводы – 10,8 г




1


2

ЧТО НУЖНО:

500 г	говяжьей вырезки
2 ст. л.	растительного масла
по 100 г	белого и черного винограда
1	острый перец
3	зубчика чеснока
2,5 см	очищенного корня имбиря
2 ст. л.	нарезанной кинзы
2 ч. л.	коричневого сахара
150 г	листового салата
1 ч. л.	жареных кунжутных семян
•	соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо обжарить в разогретом масле, по 5 мин. с каждой стороны, затем нарезать тонкими полосками. Посыпать кунжутными семенами. Ягоды винограда разрезать пополам. Листья салата крупно нарвать. Выложить на большое блюдо зеленый салат, сверху разложить диагональными полосами мясо и виноград.

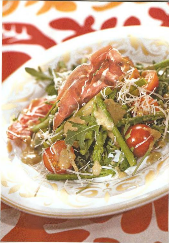
2 Измельчить в блендере перец, удалив семена, очищенный чеснок, имбирь и кинзу. Добавить сахар, соль и перец. Полить салат соусом.

салат с ветчиной

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** зеленой спаржи
- **8** кусков ветчины
- **50 г** салата рукола
- **250 г** помидоров черри
- **50 г** натертого пармезана
- **3 ст. л.** оливкового масла
- **3 ст. л.** лимонного сока
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 258,8 ккал,
белки – 10,5 г, жиры – 21,9 г, углеводы – 4,9 г

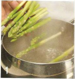


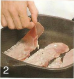
ЧТО ДЕЛАТЬ:

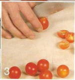
1 Очистить спаржу от тонкой верхней кожицы, отрезав жесткие кончики. Опустить стебли в кипящую подсоленную воду и варить 2–3 мин. Слить, остудить.

2 Разогреть сковороду, положить ветчину и обжарить без масла, 3–4 мин., до хруста. Поломать на крупные кусочки.

3 Руколу и помидоры вымыть и обсушить. Помидоры разрезать пополам. Аккуратно смешать в миске руколу, спаржу, помидоры и ветчину, разложить по тарелкам. Сверху посыпать пармезаном. Взбить масло с лимонным соком, солью и перцем, полить салат и подать.


1


2


3


СПОНСОР РЕЦЕПТА
OLIVES
from
SPAIN

салат с языком и тапенадом

ЧТО НУЖНО:

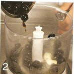
- **1** маленький говяжий язык
- **0,5** стакана риса
- **по 1** морковке и луковице
- **1** авокадо
- **2** помидора
- **2** кочана листового салата

Для топенада:

- **350 г** испанских черных маслин без косточек
- **1 ст. л.** каперсов
- **2** зубчика чеснока
- **150 мл** оливкового масла
- **1 ст. л.** темного рома
- **2** горсти маслин для украшения
- • соль, перец

Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 606,5 ккал,
белки – 23,9 г, жиры – 48,9 г, углеводы – 17,7 г

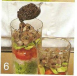












ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и морковь очистить. Язык вымыть, положить в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения. Снять пену, добавить морковь, лук и варить 2–2,5 ч. За 20 мин. до окончания варки посолить.

2 Приготовить тапенад. Чеснок очистить. Измельчить в блендере маслины, чеснок и каперсы. Не выключая мотор, тонкой струйкой влить оливковое масло и ром. Переложить в миску, накрыть и убрать в холодильник.

3 Рис промыть, поместить в кастрюлю, влить 1 стакан холодной воды и довести до кипения. Уменьшить огонь, добавить щепотку соли и варить под крышкой до готовности.

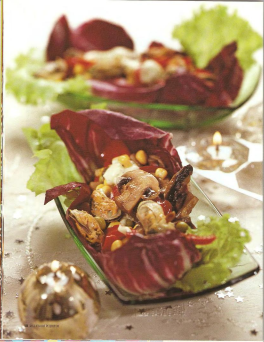
4 Готовый язык поместить под струю холодной воды и, начиная с толстого конца, снять кожу. Дать полностью остыть, затем нарезать кубиками.

5 Зеленый салат промыть, обсушить и тонко нарезать. Помидоры нарезать кубиками. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку, мякоть нарезать мелкими кубиками.

6 В высокие бокалы разложить слоями салатные листья, рис, помидоры, авокадо и язык. Сверху положить по 1–2 ст. л. тапенада.

КСТАТИ

Основным компонентом оливок и маслин являются ненасыщенные жиры, которые повышают в крови уровень так называемого «хорошего» холестерина, защищающего артерии от закупоривания. А вот уровень «плохого» холестерина, вредного для сердца, оливки и маслины понижают.



салат с мидиями и кукурузой



ЧТО НУЖНО:

350 г	замороженного мяса мидий
по 100 г	консервированного зеленого горошка и кукурузы
5–7	шампиньонов
1,5 ст. л.	сливочного масла
1	сладкий красный перец
по 6	листов салата-латука и красного цикория
100 мл	оливкового масла
2	зубчика чеснока
•	сок 0,5 лимона
2 ст. л.	майонеза
•	соль, красный молотый перец

Время приготовления: 25 мин. + 1 час
Порций: 6
В 1 порции: 267,9 ккал,
белки – 9,1 г, жиры – 21,9 г, углеводы – 8,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить маринад. Чеснок очистить и раздавить. Взбить в блендере оливковое масло, лимонный сок и чеснок. Добавить по щепотке соли и перца. Перелить в миску.

2 Вскипятить в кастрюле подсоленную воду, положить замороженные мидии, довести до кипения и варить на медленном огне 2 мин.

3 Воду слить, мидии немного охладить, положить в миску с маринадом и оставить на 1–2 ч.

4 Кочан салата-латука разобрать на листья и вместе с листьями цикория тщательно промыть. Разложить на небольшие тарелки по листу салата-латука и цикория.

5 Красный перец очистить от сердцевины, промыть и нарезать тонкими полосками. Шампиньоны вымыть, обсушить на салфетке и нарезать тонкими ломтиками. В сковороде разогреть сливочное масло, положить перец и грибы, обжарить, помешивая, 3–4 мин.

6 Зеленый горошек и кукурузу слить и смешать в миске с грибами, мидиями и красным перцем. Выложить на салатные листья. Полить маринадом и заправить майонезом.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
СТОКМАНН

салат «кобб»

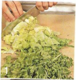
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 323,2 ккал,
белки – 11,5 г, жиры – 27,0 г, углеводы – 8,4 г

ЧТО НУЖНО:

- 0.5 кочана салата романо
- 0.5 кочана салата айсберг
- 1 небольшой кочан салата фризе
- 0.5 пучка кресс-салата
- 6 полосок бекона
- 2 авокадо
- 1 лимон
- 2 куриных филе
- 1 помидор
- 2 сваренных вкрутую яйца
- 1 небольшой пучок тонкого зеленого лука

Для заправки:

- 100 мл красного винного уксуса
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 2 ст. л. сахара
- 100 мл оливкового масла
- 125 г сыра рокфор
- соль, перец по вкусу



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Салаты разобрать на листья, вымыть, обсушить и мелко нарезать. Выложить в большую миску и тщательно перемешать.

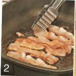
2 Бекон обжарить на разогретой сухой сковороде до хруста. Выложить на салфетки. Остывший бекон нарезать небольшими кусочками.

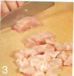
3 Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками.

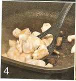
4 Обжарить кусочки курицы в той же сковороде, где жарился бекон, 8 мин.

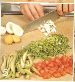
5 Авокадо разрезать пополам, очистить от кожицы и удалить косточки. Мякоть нарезать тонкими полосками и обрызнуть соком лимона. Помидор вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена. Мякоть измельчить. Яйца разделить на желтки и белки и мелко порубить по отдельности. Лук вымыть, обсушить и измельчить.

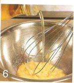
6 Приготовить заправку. Смешать уксус, горчицу, соль и перец. Тонкой струйкой, постоянно размешивая, ввести оливковое масло. Добавить тертый рокфор и сахар, перемешать.
На большое круглое блюдо выложить смесь салатных листьев. Сверху рядами уложить курицу, авокадо, бекон и помидор. Присыпать измельченными белками, желтками и зеленым луком. Полить заправкой.

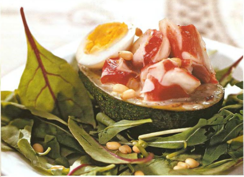












салат с крабовым мясом

ЧТО НУЖНО:

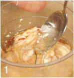
- **250 г** крабового мяса
- **3 ст. л.** жареных кедровых орешков
- **по 100 г** китайской капусты и руколы
- несколько листиков мангольда
- **4 ст. л.** нарезанного зеленого лука
- **2** авокадо
- **2** крутых яйца
- **2** помидора
- **0,5** стакана майонеза
- **2 ст. л.** соуса чили
- **1 ст. л.** крупнозернистой горчицы

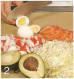
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 499,4 ккал,
белки – 15,0 г, жиры – 41,2 г, углеводы – 17,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

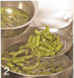
1 Приготовить соус, смешав майонез, соус чили и горчицу. Убрать в холодильник на 30 мин.

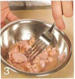
2 Зелень вымыть. Крабовое мясо разобрать на кусочки и смешать с кедровыми орешками и зеленым луком. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку. Яйца и помидоры нарезать кружками. Китайскую капусту мелко порубить и разложить на 4 тарелки. Сверху положить листики руколы и мангольда. В каждую половинку авокадо разложить равными порциями смесь орехов и крабов, украсить кружками яйца и помидоров. Полить охлажденным соусом.





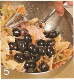






салат из тунца с макаронами





ЧТО НУЖНО:

- **250 г** разноцветной пасты фарфалле
- **200 г** свежемороженой зеленой фасоли
- **350 г** консервированного тунца в собственном соку
- **150 г** помидоров черри
- **50 г** маринованных филе анчоусов
- **2 ст. л.** каперсов
- **25** черных испанских маслин без косточек
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **1** зубчик чеснока
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **0,5 ч. л.** тертой лимонной цедры
- несколько листиков свежего базилика
- соль, перец

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 540,7 ккал,
белки – 35,4 г, жиры – 22,7 г, углеводы – 48,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фарфалле отварить в подсоленной кипящей воде по инструкции на упаковке. Отбросить на дуршлаг, встряхнуть. Положить в миску, добавить 1 ст. л. оливкового масла, перемешать и отставить.

2 Фасоль, не размораживая, поместить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 2 мин. Шумовкой переложить в миску с холодной водой на 1 мин. Затем отбросить на дуршлаг и обсушить бумажными полотенцами. Смешать с фарфалле.

3 Из банки с тунцом слить большую часть сока. Рыбу слегка раздавить вилкой так, чтобы получились небольшие кусочки. Добавить тунца к макаронам и фасоли.

4 Приготовить заправку. Чеснок очистить и измельчить. В небольшой емкости смешать оставшееся оливковое масло, чеснок, лимонный сок и цедру, соль и перец. Листья базилика промыть, измельчить и добавить в заправку.

5 Филе анчоусов промыть теплой водой и обсушить бумажными полотенцами. Несколько анчоусов отложить для украшения, оставшиеся добавить в миску вместе с каперсами и маслинами. Перемешать и разложить по тарелкам. Полить салат заправкой. Сверху украсить помидорами черри и анчоусами.

КСТАТИ

Оливки и маслины – продукт низкокалорийный. В 25 г плодов содержится всего 37 килокалорий. Вместе с тем они содержат большое количество столь необходимой человеку клетчатки, а еще полифенолы, кальций и магний. Без этих веществ нормальная работа организма просто невозможна.

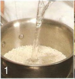

СПОНСОР РЕЦЕПТА
OLIVES
SPAIN

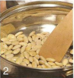
рисовый салат с креветками

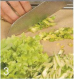
ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан риса
- **200 г** очищенных креветок
- **3** огурца
- **1** пучок зеленого лука
- **4** больших листа зеленого салата
- **0,5** стакана очищенного миндаля
- **3 ст. л.** белого винного уксуса
- **1 ст. л.** сахара
- **1 ст. л.** кунжутного масла
- **1 ст. л.** сухого хереса
- соль

Время приготовления: 20 мин. + 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 351,9 ккал,
белки – 15,9 г, жиры – 12,6 г, углеводы – 43,7 г





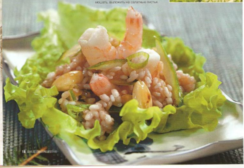


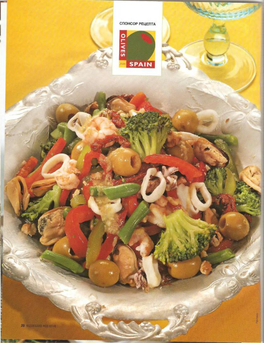
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис отварить до готовности, переложить в миску. В небольшой емкости смешать уксус, сахар, кунжутное масло, херес и соль. Полить рис и оставить на 30 мин.

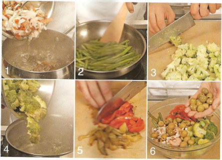
2 Миндаль обжарить на сухой разогретой сковороде, 8 мин.

3 Салатные листья, огурцы и зеленый лук вымыть и обсушить. Огурцы тонко нарезать. Лук измельчить. Добавить к рису креветки, лук, миндаль и огурцы. Перемешать, выложить на салатные листья.




СПОНСОР РЕЦЕПТА
OLIVES
SPAIN

салат из морепродуктов с овощами



ЧТО НУЖНО:

- **500 г** коктейля из морепродуктов
- **2 ст. л.** лимонного сока
- **400 г** брокколи
- **300 г** стручковой фасоли
- **по 1** красному и зеленому сладкому перцу
- **200 г** испанских зеленых оливок, фаршированных анчоусами
- **2 ст. л.** оливкового масла
- горсть вяленых помидоров
- горсть очищенных грецких орехов

Для заправки:

- **200 мл** оливкового масла
- сок 0,5 лимона
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 565,3 ккал,
белки – 21,4 г, жиры – 49,0 г, углеводы – 9,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кастрюле вскипятить подсоленную воду, добавить лимонный сок, положить морепродукты, довести до кипения и варить 2 мин. Откинуть на дуршлаг и остудить.

2 Стручки фасоли отварить в кипящей подсоленной воде, 5 мин. Откинуть на дуршлаг. Затем обжарить в 1 ст. л. разогретого оливкового масла, 3 мин.

3 Брокколи промыть в холодной воде и разобрать на соцветия.

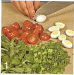
4 В сотейнике вскипятить подсоленную воду, положить брокколи, добавить 1 ст. л. оливкового масла и варить 2–3 мин., до готовности.

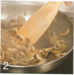
5 Перец вымыть, выложить на противень и поставить в разогретую до 210 °С духовку на 15 мин. Переложить в пластиковый пакет, дать полностью остыть, затем снять кожицу и удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкими полосками.

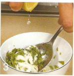
6 Приготовить заправку. Взбить в блендере масло, лимонный сок, перец и соль. В салатнице смешать брокколи, перец, морепродукты, фасоль и оливки. Разложить по тарелкам, посыпать сверху вялеными помидорами и грецкими орехами. Полить заправкой.

КСТАТИ

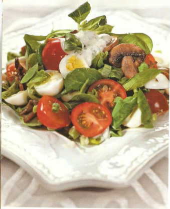
Оливки и маслины – универсальный продукт. Они могут служить прекрасным дополнением к самым разным блюдам, придавая им особенный вкус и колорит. Расфасованные в банки, они прекрасно хранятся при комнатной температуре.







лионский салат



ЧТО НУЖНО:

- **500 г** шампиньонов
- **2 ст. л.** растительного масла
- **8** перепелиных яиц
- **8** помидоров черри
- **400 г** салата корн
- **0,5** пучка зеленого лука
- **5–6** веточек укропа, петрушки и кинзы
- сок половины лимона
- **100 мл** майонеза
- щепотка сухого тархуна
- соль, черный перец

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 332 ккал,
белки – 10,8 г, жиры – 29,2 г, углеводы – 6,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Помидоры, лук и зелень промыть. Помидоры и яйца разрезать пополам. Салат разобрать на листики. Лук и зелень мелко нарезать.

2 Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими пластинами и обжарить в разогретом масле, 7–8 мин.

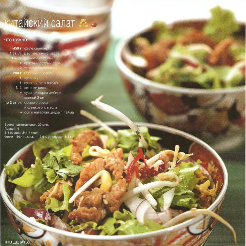
3 Приготовить заправку, смешав майонез, лимонный сок и тархун. Посолить и поперчить. В салатницу положить грибы, листики салата, помидоры, яйца и зелень. Аккуратно перемешать, полить заправкой.

КИТАЙСКИЙ САЛАТ

ЧТО НУЖНО:

- **450 г** филе свинины
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1 ч. л.** кунжутных семян
- **1** красный острый перец
- **2** зубчика чеснока
- **200 г** бобовых ростков
- **1** луковица
- **1** пучок салата-латука
- **3–4** веточки кинзы
- кусочек корня имбиря длиной 3 см
- **по 2 ст. л.** соевого соуса и оливкового масла
- сок и натертая цедра 1 лайма

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 344,1 ккал,
белки – 30,4 г, жиры – 19,9 г, углеводы – 8,3 г

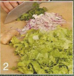


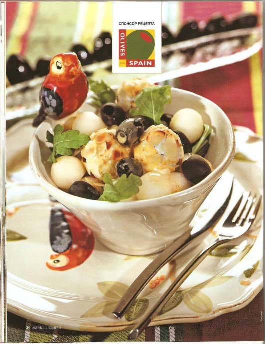
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Острый перец очистить от семян, промыть и измельчить. Мясо вымыть, нарезать тонкими длинными полосками и обжарить в разогретом растительном масле, 6–7 мин. Добавить острый перец и кунжутные семена, готовить 2 мин., остудить.

2 Лук, чеснок и корень имбиря очистить и измельчить. Салат и кинзу промыть и нарезать. Соединить в большой миске мясо, лук, чеснок, имбирь, бобовые ростки, салатные листья и кинзу.
Взбить оливковое масло, соевый соус, сок и цедру лайма. Полить салат и дать настояться 20–30 мин. Разложить по тарелкам.

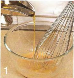





СПОНСОР РЕЦЕПТА
OLIVES
from SPAIN

салат с сырными орешками

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
В 1 порции: 701 ккал,
белки – 12,3 г, жиры – 67,4 г, углеводы – 11,3 г

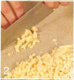


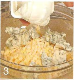
ЧТО НУЖНО:

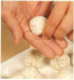
- **50 г** швейцарского сыра
- **40 г** сыра с голубой плесенью
- **40 г** плавленого сыра
- **70 г** сливочного масла
- **1 ч. л.** коньяка
- **50 г** пластинок жареного миндаля
- **100 г** испанских маслин без косточек
- **200 г** руколы
- **0,5** дыни

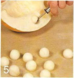
Для заправки:

- **125 мл** оливкового масла
- **3 ст. л.** говяжьего бульона
- **1 ст. л.** белого винного уксуса
- **1 ч. л.** крупнозернистой горчицы
- **1** желток
- сок 0,5 лимона
- соль, молотый черный перец









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить заправку. Смешать горчицу с желтком, приправить по вкусу солью и перцем. Размешивая, влить тонкой струйкой масло и уксус. Добавить лимонный сок, бульон и хорошо взбить. Поставить в холодильник.

2 Швейцарский сыр нарезать мелкими кубиками.

3 Сливочное масло, плавленый сыр и сыр с голубой плесенью взбить миксером до однородной массы. Посолить, поперчить и влить коньяк.

4 Добавить в получившуюся массу кубики швейцарского сыра, перемешать и скатать шарики размером с грецкий орех. Поместить в холодильник на 40 мин.

5 С помощью специальной выемки сделать шарики из дыни.

6 Сырные «орешки» обвалять в пластинах жареного миндаля. Руколу промыть в холодной воде, обсушить и разложить по тарелкам. Полить заправкой. Сверху поместить сырные орешки, шарики дыни и маслины.

КСТАТИ

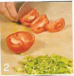
Оливки и маслины – неотъемлемая часть испанской национальной кухни. Из них производят знаменитое испанское оливковое масло, кроме того их используют для приготовления самых различных блюд, от салатов до соусов.



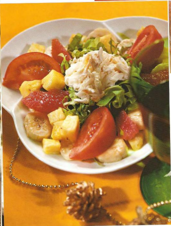
салат с сельдереем

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 354,4 ккал,
белки – 4,4 г, жиры – 25,7 г, углеводы – 26,3 г









ЧТО НУЖНО:

- **6–7** листьев салата-латука
- **250 г** корня сельдерея
- **1** банан
- **1** грейпфрут
- **0,5** ананаса
- сок половины лимона
- **2** помидора
- **100 г** майонеза

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Салатные листья вымыть и обсушить. Банан, грейпфрут и ананас очистить. Банан нарезать кружками, ананас – кубиками. Грейпфрут разделить на дольки и освободить от пленок. Сельдерей очистить, натереть на терке, переложить в миску, полить лимонным соком и перемешать.

2 Помидоры разрезать на дольки. Салатные листья тонко нашинковать.

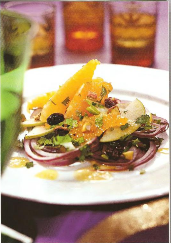
3 Смешать сельдерей с майонезом, добавить немного сока грейпфрута. Выложить на тарелки дольки грейпфрута и помидора, бананы и ананас. В центр поместить нарезанные салатные листья и сельдерей с майонезом.

барселонский салат

ЧТО НУЖНО:

- **5** апельсинов
- **1** красная луковица
- **1** зеленое яблоко
- **по 1 ст. л.** изюма и фисташек
- **по 2–3** веточки мяты и кинзы
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **2 ч. л.** лимонного сока
- **1** веточка сельдерея
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 15 мин. + 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 254,4 ккал,
белки – 2,3 г, жиры – 19,4 г, углеводы – 17,8 г

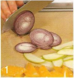


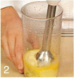
ЧТО ДЕЛАТЬ:

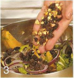
1 Апельсины очистить. Вырезать мякоть из пленок, косточки удалить. Выделившийся при этом сок собрать и сохранить. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами, яблоко – тонкими дольками.

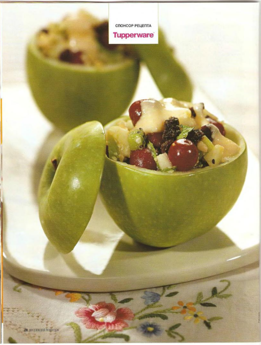
2 В небольшой емкости взбить оливковое масло, лимонный сок и 1 ст. л. апельсинового сока. Приправить по вкусу солью и перцем.

3 В салатнице смешать апельсины, лук и яблоки. Полить заправкой, перемешать, накрыть и отставить на 30 мин. Мяту, кинзу и изюм вымыть, обсушить. Зелень мелко нарезать. Орехи измельчить. Перед подачей зелень, изюм и орехи добавить в салатницу, аккуратно перемешать. Разложить салат по тарелкам.


1


2


3

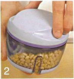
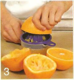
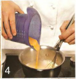
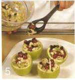

СПОНСОР РЕЦЕПТА
Tupperware

салат «флорин»

ЧТО НУЖНО:

4	зеленых яблока
2	киви
20	консервированных вишен
1,5 ст. л.	кедровых орехов
2 ст. л.	изюма
2	апельсина
2 ст. л.	апельсинового ликера
•	несколько листиков мяты
Для крема:	
1	стакан молока
3 ст. л.	сахара
0,25	палочки ванили
2	желтка

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 288,5 ккал,
белки – 5,1 г, жиры – 8,1 г, углеводы – 48,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

При приготовлении этого салата мы пользовались изделиями фирмы Tupperware®.

1 Яблоки вымыть, на **разделочной доске универсальным ножом «Космос»** срезать с плодов верхушку. Аккуратно вырезать яблочную мякоть. Крышечки сохранить. Удалить из мякоти яблок семена и жесткие перегородки, мякоть нарезать мелкими кубиками.

2 Изюм вымыть в **двойном дуршлаге**. Киви очистить от кожуры **овощечисткой** и нарезать кубиками. Орехи измельчить в **измельчителе «Без хлопот»**. Мяту промыть и мелко нарезать **ножницами «Космос»**.

3 Из апельсинов выжать сок при помощи **соковыжималки** из **коллекции «Поваренок»**, перелить в **чашу СК (1,1 л)**. Добавить ликер, нарезанную яблочную мякоть, изюм, киви, орехи, вишню и нарезанную мяту. Перемешать и поставить в холодильник на 30 мин.

4 Приготовить крем. Влить молоко в **ковш «Мираж» (1,5 л)**, положить сахар и ваниль, нагревать, пока сахар не растворится. Отдельно взбить желтки в **кувшине для смешивания (1 л)** и постепенно влить в молочную смесь, непрерывно помешивая. Дать смеси загустеть на слабом огне, не доводя до кипения. Остудить.

5 С помощью **ложки для смешивания «Космос»** наполнить фруктовой массой подготовленные яблоки, полить кремом и накрыть крышечками.

КСТАТИ

Благодаря специальным насадкам миниатюрный кухонный комбайн «Поваренок» поможет отделить белок от желтка, отжать сок из цитрусовых и натереть цедру или овощи, а также надолго сохранить подготовленные продукты свежими в холодильнике. Каждая из насадок снабжена удобной ручкой. Поваренок комплектуется с Миксером-квиком, Большим миксером, Емкостью для смешивания и другими изделиями компании Tupperware®.



бразильский фруктовый салат

ЧТО НУЖНО:

- **1** манго
- **1** папайя
- **0,5** дыни
- **1** гроздь черного винограда
- **1** гроздь белого винограда
- **1** банан
- **1** лимон
- **2** апельсина
- **100 мл** взбитых сливок

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 343,8 ккал,
белки – 4,0 г, жиры – 11,1 г, углеводы – 56,9 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фрукты вымыть. Из лимона и апельсинов выжать сок. Отставить.

2 Манго, папайю и дыню очистить и нарезать кубиками. Черный и зеленый виноград вымыть, снять ягоды с кисти. Банан очистить от кожуры и нарезать кружками. Перемешать все фрукты и выложить в салатник. Полить цитрусовыми соками и поставить в холодильник на 30 мин. Перед подачей украсить взбитыми сливками. Можно подать на половинке дыни.

